

# Grundkurs Achtsamkeit & Pädagogik

Steve Heitzer in Kooperation mit dem KBW & Elternbildung  
Vorarlberg (angefragt) und *Mit Kindern wachsen*



*Achtung Kinder!* Im Leben mit Kindern ist Schritt-Geschwindigkeit angesagt. Mit Kindern lohnt es sich, das Tempo unseres Lebens zu drosseln. Statt Kinder möglichst schnell an unsere Beschleunigung zu gewöhnen, können *wir* die Chance ergreifen, *langsamer* zu werden. Unsere Tage mit Kindern sind vielleicht über Jahre hin unser Alltag. Die kostbaren und auch die schwierigen Momente summieren sich zu dem, was wir „unser Leben“ nennen. Wir können lernen,

- genauer hinzuschauen, was wirklich geschieht.
- Kontakt aufzunehmen – mit dem Kind, mit uns selbst, mit dem Augenblick
- Gelassenheit & Klarheit zu entwickeln, Güte & Mitgefühl, auch mit uns selbst.

In diesem Kurs lernen wir Achtsamkeitspraxis und Meditation formell kennen, und schauen zugleich in unseren Alltag mit Kindern: Dieser wird selbst zum Übungsfeld für die Haltung der Achtsamkeit. Ankommen an der „Adresse des Lebens: Hier und Jetzt“. (Thich Nhat Hanh). Wer sich einlässt und innehält, bucht mit Kindern einen unbezahlbaren Kurs und erhält Einsichten für das ganze Leben.

**Modul 1 Wie geht achtsam?** Mit Kindern wachsen und lebendig werden,  
**24.November 2022:** Leben und Arbeiten mit Kindern ist keine Einbahnstraße, sondern Herausforderung und Chance, uns selbst neu auf die Spur zu kommen.

Kinder sind kompetent und keine Objekte unserer Erziehung. Mit ihnen beginnt ein Übungsweg. Achtsamkeit und respektvoller Umgang helfen uns, unsere Verantwortung zu übernehmen und zugleich mit Kindern zu *wachsen*.

### Modul 2 **Störungen haben Vorrang.** Konflikte als Chance: **01.Dezember 2022**

Konflikte können Schlüsselerfahrungen sein. Selbst wenn wir uns daneben benehmen. Wir können uns einlassen, ankommen und in der Begleitung die Kunst des Beschreibens und der Arglosigkeit erlernen, und die Dinge in einem andern Licht sehen. Achtsame Begleitung von Kindern erfordert und fördert Geistesgegenwart, Präsenz, „tiefes Schauen“, Mitgefühl und Güte.

### Modul 3 **Körper, Bewegung, Kontakt** – Kinder verstehen und achtsam begleiten.

**08.Dezember 2022:** Wer mit Kindern zu tun hat, hat es mit Körperlichkeit zu tun. Viele Kinder haben nicht nur ein großes Bedürfnis sich zu bewegen, sondern auch danach sich (und andere) zu *spüren*. Das braucht Verständnis, Aufmerksamkeit und eine kompetente Begleitung. Auch wir Erwachsene müssen eine neue Sprache lernen, die auf Worte setzt plus auf Körpersprache und die Kraft der Präsenz.

### Modul 4 **Frieden schließen & Freundschaft** – mit Kindern und mit uns selbst:

**15.Dezember 2022 :** Alles, was wir im täglichen Umgang mit Kindern lernen können, können wir auch auf uns selbst anwenden: Achtsamer Umgang, Gelassenheit und Aufhören zu kämpfen. Mitgefühl und Güte fangen bei uns selbst an.

### Zeitraumen und Organisatorisches

**Module** jeweils 19.30 – 21.30 Uhr ONLINE per Zoom. Änderungen vorbehalten.

**Kosten:** EUR 250, Ermäßigung nach Rücksprache möglich.

**Anmeldung:** [steve@steveheitzer.at](mailto:steve@steveheitzer.at) +43 680 55 25 721

Begrenzte TN-Zahl! Termin-Änderungen möglich!

**Steve Heitzer**, Achtsamkeitslehrer, Pädagoge, Theologe. Fortbildungsreferent und Retreat-Leiter, 20 Jahre Erfahrung mit Kindern, Eltern und Familien. Artikel bei mit-kindern-wachsen.de, AVE-institut.de und ethik-heute.org. Autor des Buches *Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit*, Arbor-Verlag 2016.

[www.steveheitzer.at](http://www.steveheitzer.at)

**Berenice Boxler** ist Achtsamkeitslehrerin (MBSR, Eltern-Kurse, Kommunikation, Selbstfürsorge) für Privatpersonen und Institutionen (Schule und Erziehung, Öffentlicher Dienst, EU-Kommission) sowie Retreat-Leiterin. [www.being-mindful.lu](http://www.being-mindful.lu)